

تعدادهای مربوط به سلامت برای کودکان و خانواده ها



استفاده از میوه و سبزیجات
5 وعده یا بیشتر هر روز

این پروژه توسط دپارتمان بهداشت عمومی کانتی رمزی
(Ramsey County Public Health Department)
و برنامه بهبود سلامت ایالتی این دپارتمان تهیه شده،
هزینه آن توسط دپارتمان بهداشت مینسوتا
(Minnesota Department of Health)
تأمین شده است.

0-1-2-5-9
هر روز!

با اقتباس از مطالب تهیه شده توسط Let's Go!
www.letsgo.org
و دپارتمان بهداشت عمومی کنتاکی
(Kentucky Department of Public Health)

خانواده خود را با میوه و سبزیجات تغذیه کنید

هر یک از اعضای خانواده باید در روز 5
وعده میوه و سبزیجات مصرف کند.

وعده های کودکان کوچکتر هستند. یک وعده
مناسب کودکان، مقداری از میوه یا سبزیجات
به اندازه کف دست آنها است.

گاهی کودکان باید تا 10 بار مواد غذایی را
امتحان کنند تا آنها دوست داشته باشند.

اگر کودکان ببینند که والدینشان میوه و
سبزیجات می خورند، احتمال خوردن میوه و
سبزیجات در آنها نیز بیشتر خواهد بود.

آیا می دانستید؟

- رژیم غذایی که حاوی میوه و سبزیجات زیاد باشد، ویتامین و املاح مورد نیاز برای رشد و نمو و برای سلامت سیستم ایمنی را تامین می کند.
- بیشتر میوه ها و سبزیجات کالری و چربی کمی دارند و بنابراین همیشه انتخابی سالم تلقی می شوند.
- انواع گوناگون میوه ها و سبزیجات با رنگهای گوناگون، طیف وسیعی از مواد غذایی مورد نیاز ما را تامین می کنند – به همین دلیل انتخاب میوه های رنگارنگ، یا رنگین کماتی از میوه ها، اهمیت زیادی برای سلامت ما دارد.

پنج وعده میوه و سبزیجات



از قانون "سه بار گاز زدن" استفاده کنید. میوه ها و سبزیجات گوناگونی را به فرزندتان بدهید و آنها را به شکل های متفاوت ارائه داده هر بار سعی کنید حداقل سه گاز از میوه را امتحان کنند – ممکن است پیش از اینکه غذاهای جدید را دوست داشته باشند، لازم باشد که 7 تا 10 بار امتحان کنید.

بسیاری از میوه ها و سبزیجات به همراه سس یا با دیپ خوشمزه می شوند. از یک سس سالاد کم چربی همراه با ماست استفاده کنید و یا برای پروتئین بیشتر از کره بادام زمینی استفاده نمایید.

با استفاده از ماست کم چربی ماست میوه ای درست کنید.

به غذاهایی که قبلا درست کرده اید، مانند ماکارونی، سوپ، خورش، پیتزا، برنج و غیره، میوه و سبزیجات اضافه کنید.

به کورن فلیکس، نان شیری، یا دیگر غذاهای صبحانه، میوه را اضافه کنید.

سبزیجات و میوه ها را بشویید و خرد کنید تا برای برداشتن و خوردن آماده باشند.

بیشتر افراد غذاهای سفت (و خرت خرتی-م) را بیشتر از غذاهای نرم و خمیری دوست دارند. می توانید آنها را بصورت خام یا کمی بخار پز شده مصرف نمایید.

مقدار یک وعده چقدر است؟

بزرگسالان

- یک میوه کامل به اندازه یک توپ تنیس
- نصف فنجان میوه یا سبزیجات خرد شده
- یک فنجان سبزیجات سبز خام
- یک چهارم فنجان میوه خشک شده

کودکان

- به اندازه کف دستشان

مقدار آبمیوه ها را محدود کنید



- همیشه سعی کنید از میوه کامل استفاده کنید تا از آبمیوه – و از محصولات که در اسامی آنها "اد"، "توشیدنی" یا "پانچ" هست پرهیز نمایید. این محصولات اغلب 5 درصد یا کمتر آب میوه دارند.
- اگر ترجیح می دهید که آبمیوه مصرف کنید، آبمیوه 100 درصد بخرید.

- برای شروع آبمیوه برای کودکان، کم و از آبمیوه رقیق شده با آب استفاده کنید.

سر مشق دیگران باشید

- بین وعده های غذایی، میوه و سبزیجات بخورید.

- حداقل یک نوع سبزی در هر وعده غذایی میل کنید.

زمان غذا خوردن خانواده و تفریح

- اهمیت غذا خوردن خانواده با هم را دست کم نگیرید؛ 10 تا 15 دقیقه برای نشستن کنار یکدیگر اختصاص دهید.

- اعضای خانواده را در طراحی و تهیه وعده های غذایی شرکت دهید.

- از خانواده خود بخواهید که فهرستی از جوایز غیر خوراکی تهیه کنند که زیاد گرانقیمت نباشند. آنها را در جایی قرار دهید که همه خانواده ببینند. مثلا: بازی کردن بیرون از خانه، یک شب کامل بازی خانوادگی، زمان طولانی تر برای کتاب خواندن یا قصه گویی قبل از خواب.

